

平成 26 年 10 月 22 日

PTA 会員 各位

小牧市立小牧中学校 PTA 会長 齋藤 早苗
同 教養委員長 平山 京子

第二回教養講座のご案内

秋冷の候、PTA 会員の皆様方にはますますご清栄のことと存じます。
日ごろは本校 PTA 活動にご協力をいただきありがとうございます。
さて、この度の教養講座は『初心者でも安心ヨガ講座』を開催致します。
日頃の運動不足を解消しませんか？初心者の方でも安心して参加頂ける
講座になっております。

記

日 時：平成 26 年 11 月 20 日（木） 13：00～14：30

場 所：小牧中学校柔剣道場(体育館 1 階)

講 師：石原 敦美先生

持 ち 物：バスタオル等の敷物（お持ちの方はヨガマット）
水分補給用の飲物

服 装：運動ができる服装

内 容：呼吸法を中心として誰でも行えるヨガの体験となります。

※13 時からのスタートとなりますので、5 分前には入室完了をお願い致します。
満腹状態での参加はご遠慮ください。

申し込み方法・締切

下の申込用紙に必要事項を記入の上、学級担任へ提出して下さい。

＜締切： 11 月 5 日（水）＞

----- キ リ ト リ -----

11/20(木) 教養講座『初心者でも安心ヨガ講座』

担任→主幹

参加します	年	生徒氏名
	組	参加者氏名
	番	電話番号